|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***02.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***оши 11 (11 до 15)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 |
| ***220*** | ***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-676, Бел-22, Жир-27, Угл-82 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***БАНАНЫ*** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 |
| ***Обед*** |  |
| ***150*** | ***РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ (150\_50)*** | кКал-222, Бел-4, Жир-5, Угл-38 |
| ***300*** | ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ\_*** | кКал-170, Бел-6, Жир-7, Угл-24 |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 |
| ***120*** | ***КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ*** | кКал-157, Бел-16, Жир-6, Угл-8 |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| **Итого за Обед** | кКал-875, Бел-36, Жир-21, Угл-131 |
| ***Полдник*** |  |
| ***75*** | ***ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ\_*** | кКал-277, Бел-6, Жир-8, Угл-41 |
| ***200*** | ***МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 |
| **Итого за Полдник** | кКал-393, Бел-12, Жир-14, Угл-50 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***ПРЯНИКИ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***120*** | ***ПТИЦА ОТВАРНАЯ (120)\_*** | кКал-287, Бел-36, Жир-15, Угл-2 |
| ***250*** | ***ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 1-ый вариант\_*** | кКал-179, Бел-6, Жир-6, Угл-27 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-947, Бел-53, Жир-29, Угл-114 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ\_*** |  |
| **Итого за Ужин 2-й** |  |
| **Итого за день** | кКал-3 083, Бел-124, Жир-91, Угл-385 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |